

# アンケート

今後の事業の参考にさせていただきますので、次のアンケートをご覧ください、アンケート回答欄へご記入願います。  
(最も当てはまるものを1つ選択)

## 問1 この事業を何でお知りになりましたか？

- ①広報なごや ②市公式ホームページ ③新聞・テレビ・ラジオ ④家族・知人・友達から ⑤職場から ⑥その他

## 問2 この事業に参加した理由は何ですか？

- ①健康のために何かしようと思ったから ②家族や知人に勧められたから ③健診(検診)の結果が良くなかったから  
④優待カードMyCa(まいか)がもらえるから ⑤お楽しみ特典があるから ⑥その他

## 問3 この事業に昨年度も参加しましたか？

- ①参加した ②参加していない(今年初めて)

## 問4 日々の生活習慣を見直すきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

## 問5 こころの健康について考えるきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

## 問6 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？

- ①はい ②いいえ

## 問7 健康マイレージの参加前後で体重に変化はありましたか？

- ①大きく減った(2kg以上) ②やや減った(2kg未満) ③あまり変わらなかった  
④やや増えた(2kg未満) ⑤大きく増えた(2kg以上)

## 問8 健康マイレージの参加前後で日々の歩数に変化はありましたか？

- ①変化はない ②1,000歩程度増えた ③2,000～3,000歩程度増えた  
④4,000～5,000歩程度増えた ⑤6,000歩以上増えた ⑥減った

## 問9 現在名古屋市国民健康保険に加入していますか？

- ①はい ②いいえ

①とご回答された方は下部のご案内(メタボリックまからのプレゼントがあります!)をご確認ください。

## 問10 その他ご意見・ご要望

ご希望の景品名とアルファベット



## 知っていますか？ なごや 健康体操

### みんなで体操

歩くこと、筋肉に力をいれること、そしてカラダをよく伸ばすことなど、バランス良く運動ができる体操です。

### ひとりで体操

毎日が忙しい方でも、通勤中や家事の合間にできる体操です。

なごや健康体操 で検索

国民健康保険加入者のみなさま限定！ 100ポイント以上ためると

## メタボリックまからの プレゼントがあります！

ご自身の目標は達成できましたか？

ご参加のみなさまの、チャレンジ期間の取り組み・効果をお聞かせください！

アンケートにご回答いただいた人の中から、抽選で300名様に

**マナカチャージ券(1,000円)をプレゼント**します。

**なごや健康マイレージお楽しみ特典とは別に**

**マナカチャージ券が当たるチャンスです！**

ぜひアンケートにご回答ください。お待ちしております。



応募方法 アプリ・ハガキ・応募フォーム

名古屋市国民健康保険特定健康診査  
イメージキャラクター「メタボリックま」